

## El proceso CNV en mí



## El proceso CNV en el otro

Expresar con claridad lo que ocurre en mí, sin reproches ni juicios.

1. Observaciones (Hechos concretos)

*“ Cuando veo, escucho, siento ...”*

2. Cómo me siento en relación a eso.

*“ Me siento ....”*

3. Las necesidades que son el origen de mis sentimientos.

*“Porque necesito ...”*

4. Expresar claramente mi petición que podría contribuir a mi bienestar sin exigencia

Las acciones concretas en un lenguaje en positivo que yo quisiera que se realizaran en el momento presente.

*“ ¿Estás de acuerdo en ....?”*

Recibir con empatía lo que le ocurre al otro sin escuchar crítica ni reproche.

1. Observaciones (Hechos concretos)

*“ Cuando tu escuchas, ves, sientes ...”*

2. Cómo se siente esa persona en relación a esos hechos.

*“ ¿Te sientes ...?”*

3. Las necesidades que son el origen de sus sentimientos.

*“Porque necesitas ...”*

4. Acoger con empatía las peticiones del otro sin escuchar la más mínima exigencia.

Las acciones concretas en un lenguaje en positivo que el o ella quisieran que se realizaran en el momento presente.

*“ ¿Es esto? ¿Y ahora tu querías ....?”*

## Breve guía para practicar Comunicación No violenta

Basada en material del CNVC



**Rocío Gómez Sanabria**

**Coach de Familia**

Comunicación y Convivencia

C/ López de Hoyos 158, 1ªA,

28002 Madrid. Tel: 600043302

[info@coachdefamilia.com](mailto:info@coachdefamilia.com)

[www.CoachdeFamilia.com](http://www.CoachdeFamilia.com)

## Lista de Necesidades humanas



## Lista de Necesidades humanas



## Lista de Necesidades humanas

Aceptación	Belleza	Contribución	Espontaneidad	Libertad de elegir	Risa
Afecto	Celebración de la vida	Contribución a la vida	Expresión	Objetivo	Seguridad
Aire, luz, agua	Co-creación	(de los demás y de la	Expresión sexual	Orden	(afectiva y material)
Alimentación	Colaboración	nuestra)	Fiesta	Orientación a los propios	Seguridad emocional
Alimento	Compartir	Cooperación	Gratitud	valores	Sentido
Abrigo	Compartir alegrías	Creatividad	Honestidad	Participación	Ser
Alojamiento	y penas	Descanso	Honestidad	Paz	Serenidad,
Amor	Comprensión	Dirección	Humor	Pertenencia	Silencio
Amor	Comunicación	Diversión	Independencia	Pertenencia	Supervivencia
Apropiación del propio	Concertación	Elección de ideales	Inspiración	Poder interior	Tiempo
poder	Conexión	Elección de medios	Integridad	Propia valía	Transcendencia
Armonía	Confianza	Emancipación	Intensidad de vivir	Protección de la vida	Vivir el duelo
Autenticidad	Confort	Empatía	Interdependencia	Proximidad	
Autoconocimiento	Consciencia	Espacio	Interdependencia	Realización	
Autoestima	Consideración	Esperanza	Intimidad	Respeto	
Autonomía	Contacto físico	Espiritualidad	Juego	Respirar	

## Lista de Sentimientos: Cuando mis necesidades si están satisfechas



www.CoachdeFamilia.com

Abierto	Asombrado	Complacido	Despierto	Estimulado	Fortalecido	Jovial	Preparado	Satisfecho
Absorto	Atraído	Comprensivo	Despreocupado	Estupendo	Fuerte	Libre	Próspero	Seguro
Activo	Audaz	Comprometido	Dichoso	Eufórico	Generoso	Ligero	Próximo	Sereno
Afortunado	Benévolo	Confiado	Divertido	Exaltado	Gozoso	Lúcido	Prudente	Sociable
Agradecido	Calmado	Conmovido	Embelesado	Excitado	Humilde	Maravillado	Radiante	Sorprendido
Alegre	Capaz	Contento	Emprendedor	Expansivo	Ilusionado	Motivado	Realizado	Sosegado
Aliviado	Cariñoso	Cordial	Encantado	Expectante	Independiente	Optimista	Reconfortado	Tranquilo
Animado	Cautivado	Decidido	Enérgico	Exhuberante	Inspirado	Orgullosa	Regocijado	Valorado
Apacible	Cómodo	Descansado	Entusiasmado	Exultante	Interesado	Paz (en)	Relajado	Valeroso
Apasionado	Compasivo	Deslumbrado	Equilibrado	Fascinado	Intrépido	Pleno	Renovado	Vigoroso
Armonía (en)	Competente	Despejado	Esperanzado	Feliz	Intrigado	Pletórico	Revitalizado	Vivo

## Lista de Sentimientos: Cuando mis necesidades no están satisfechas



Abatido	Ansioso	Confuso	Desconfiado	Desvalido	Extrañado	Impotente	Paralizado	Susceptible
Abrumado	Apagado	Conmocionado	Desconsolado	Disgustado	Fastidiado	Incapaz	Perdido	Taciturno
Aburrido	Apático	Consternado	Descontento	Distanciado	Fatigado	Incómodo	Perplejo	Tembloroso
Acobardado	Apenado	Contrariado	Descorazonado	Dolido	Frágil	Indeciso	Pesimista	Temeroso
Acongojado	Aprensivo	Crispado	Desdichado	Encolerizado	Frío	Indefenso	Preocupado	Tenso
Afectado	Arrepentido	Curioso	Desengañado	Enervado	Frustrado	Indiferente	Receloso	Tibio
Afligido	Asqueado	Débil	Desesperado	Enfadado	Furioso	Indignado	Rencoroso	Titubeante
Agitado	Asustado	Decaído	Desfasado	Enfurecido	Gruñón	Inquieto	Resentido	Transtornado
Agobiado	Atemorizado	Deprimido	Desgarrado	Enloquecido	Hambriento	Inseguro	Reticente	Triste
Agotado	Aterrorizado	Derregado	Desgraciado	Enojado	Harto	Intranquilo	Roto	Turbado
Alarmado	Aturdido	Derrotado	Desmoralizado	Escéptico	Hastiado	Irritado	Saturado	Vencido
Aletargado	Avergonzado	Desalentado	Desmotivado	Estancado	Herido	Malhumorado	Sobresaltado	Violento
Alterado	Bloqueado	Desanimado	Desolado	Estupefacto	Horrorizado	Melancólico	Solo	Vulnerable
Amaragado	Cansado	Desazonado	Desorientado	Exasperado	Hostil	Molesto	Sombrío	
Angustiado	Celoso	Desconcertado	Destrozado	Extenuado	Impaciente	Nervioso	Sorprendido	

## Lista de Evaluaciones ocultas:

*Palabras que parecen sentimientos, pero son interpretaciones, evaluaciones o juicios de las actuaciones mías o de otros. Nos alejan de nuestra responsabilidad.*

Abandonado	Apartado	Coaccionado	Desdeñado	Estafado	Indigno	Obligado	Ridiculizado	Traicionado
Acorralado	Aplastado	Culpable	Desfavorecido	Estúpido	Infravalorado	Olvidado	Robado	Ultrajado
Acosado	Atacado	Defensivo	Despreciado	Excluido	Insultado	Pisoteado	Sin importancia	Utilizado
Acusado	Atrapado	Degradado	Destruyivo	Explotado	Intimidado	Presionado	Sin valor	Vencido
Aislado	Avergonzado	Desacreditado	Desvalorizado	Humillado	Invisible	Protegido	Superfluo	Vengativo
Alejado	Burlado	Desagradable	Detestado	Ignorado	Juzgado	Rebajado	Timado	Víctima
Amenazado	Celoso	Desamparado	Engañado	Incompetente	Manipulado	Rechazado	Tirado	Violado
Antipático	Censurado	Desatendido	Envidioso	Incomprendido	Negado	Repelente	Tonto	

